Betty Bossi

# Hoummos
## (purée de pois chiches)

**Mise en place et préparation: env. 20 min**

pour env. 5 dl

*2 boîtes de pois chiches (d'env. 450 g), égouttés, et 1½ dl du liquide égoutté*
*2 c. à soupe de tahina (pâte de sésame)*
*½ citron, jus*
*2 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid*
*½ c. à café de poudre de cumin*
*1 c. à café de paprika rose*
*2 gousses d'ail*
*1 c. à café de sel*

*2 c. à soupe de persil plat, haché*

*env. 1 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid*

*persil plat et petits piments rouges pour le décor*

Réserver 1 c. à soupe de pois chiches pour le décor. Mixer le reste avec le liquide et tous les ingrédients, y compris le sel, passer évent. au tamis. Incorporer le persil, dresser dans un plat, arroser avec l'huile, décorer.

**REMARQUE:** dans un bocal bien fermé, le hoummos se conserve env. 1 semaine au réfrigérateur.

## L'accord du vin

Des vins libanais? – Oui, il y en a, et même de fameux, comme le Château Musar, le Château Kefraya ou le Château Ksara. Ils s'harmonisent évidemment très bien avec les mézès libanais. Mais un côtes-du-rhône ou un rioja sont aussi de très bons choix. Autre possibilité, de la bière bien fraîche. Pour couronner le repas, nous suggérons un arak. Au Liban, on dit que cette eau-de-vie de raisin anisée «ferme l'estomac». Elle rappelle le raki turc ou l'ouzo grec, et se boit allongée d'eau.

**TEMPÉRATURE DE DÉGUSTATION**
Tous les vins rouges: 16 à 18°C
Arak: glacé ou 16°C

Les recettes sont prévues pour régaler env. 6 personnes. Les mézès sont accompagnés de pita, pain rond libanais. Le pita est fabriqué à partir de farine blanche ou complète, et il est vendu dans les grandes surfaces et les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich

Betty Bossi

# Djawanih
## (ailerons de poulet)

**Mise en place et préparation: env. 20 min**
**Marinade: env. 1 heure**
**Cuisson: env. 20 min**

**MARINADE**

*3 c. à soupe de jus de citron*
*3 c. à soupe d'huile d'olive*
*½ c. à café de poudre de cumin*
*1 c. à café de paprika*
*3 pointes de couteau de poivre de Cayenne*
*2 gousses d'ail, pressées*
*1 c. à soupe de thym, haché*

*env. 850 g d'ailerons de poulet surgelés (voir remarque), dégelés*

*½ c. à café de sel*

Mélanger le jus de citron avec tous les ingrédients, y compris le thym. En badigeonner les ailerons de poulet, laisser mariner env. 1 heure à couvert au réfrigérateur. Retirer, saler, disposer sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie.

**CUISSON:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220°C. Dresser évent. sur des petits dés de tomates ou de concombre ou sur une chiffonnade de salade-feuille.

**REMARQUE:** l'aileron est la partie la plus épaisse de l'aile. Les ailerons de poulet sont vendus surgelés dans les grandes surfaces. Un paquet d'env. 300 g en contient env. 8 pièces.

## L'accord du vin

Des vins libanais? – Oui, il y en a, et même de fameux, comme le Château Musar, le Château Kefraya ou le Château Ksara. Ils s'harmonisent évidemment très bien avec les mézès libanais. Mais un côtes-du-rhône ou un rioja sont aussi de très bons choix. Autre possibilité, de la bière bien fraîche. Pour couronner le repas, nous suggérons un arak. Au Liban, on dit que cette eau-de-vie de raisin anisée «ferme l'estomac». Elle rappelle le raki turc ou l'ouzo grec, et se boit allongée d'eau.

**TEMPÉRATURE DE DÉGUSTATION**
Tous les vins rouges: 16 à 18°C
Arak: glacé ou 16°C

Les recettes sont prévues pour régaler env. 6 personnes. Les mézès sont accompagnés de pita, pain rond libanais. Le pita est fabriqué à partir de farine blanche ou complète, et il est vendu dans les grandes surfaces et les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich

Betty Bossi

# Shanklish
## (boulettes au fromage)

**Mise en place et préparation: env. 20 min**
**Mise au frais: env. 20 min**

pour env. 35 pièces

*200 g de feta de lait de chèvre*
*125 g de fromage frais (p. ex. St-Môret)*
*½ c. à café de poudre de cumin*
*2 pointes de couteau de poivre de Cayenne*

*4 c. à soupe de feuilles de menthe, ciselées*
*2 c. à soupe de persil plat, finement haché*

*huile d'olive pressée à froid*

Écraser finement ensemble à la fourchette la feta et le fromage frais, assaisonner, réserver env. 20 min au frais à couvert. Mélanger menthe et persil. À l'aide de 2 cuillers à café, façonner de petites boulettes, tourner dans le mélange d'herbes. Dresser et arroser d'un peu d'huile.

**PEUT SE PRÉPARER À L'AVANCE:** façonner les boulettes ½ journée à l'avance, garder à couvert au réfrigérateur. Au moment de servir, tourner dans le mélange d'herbes.

## L'accord du vin

Des vins libanais? – Oui, il y en a, et même de fameux, comme le Château Musar, le Château Kefraya ou le Château Ksara. Ils s'harmonisent évidemment très bien avec les mézès libanais. Mais un côtes-du-rhône ou un rioja sont aussi de très bons choix. Autre possibilité, de la bière bien fraîche. Pour couronner le repas, nous suggérons un arak. Au Liban, on dit que cette eau-de-vie de raisin anisée «ferme l'estomac». Elle rappelle le raki turc ou l'ouzo grec, et se boit allongée d'eau.

**TEMPÉRATURE DE DÉGUSTATION**
Tous les vins rouges: 16 à 18°C
Arak: glacé ou 16°C

Les recettes sont prévues pour régaler env. 6 personnes. Les mézès sont accompagnés de pita, pain rond libanais. Le pita est fabriqué à partir de farine blanche ou complète, et il est vendu dans les grandes surfaces et les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich

Betty Bossi

# Sambousik d'agneau
## (rissoles d'agneau)

**Mise en place et préparation: env. 1 heure**
**Cuisson: env. 15 min**

pour env. 24 pièces

**FARCE**

*3 c. à soupe de pignons de pin*

*1 oignon, haché*
*1 gousse d'ail, pressée*
*un peu d'huile d'olive pour la cuisson*

*500 g d'agneau haché*
*3 c. à soupe de persil plat, haché*
*2 c. à soupe de feuilles de coriandre, finement hachées*
*1 c. à café de fenugrec moulu*
*1 citron non traité, zeste râpé*
*½ c. à café de piment de la Jamaïque*
*1 pointe de couteau de poivre de Cayenne*
*½ c. à café de sel*

Faire blondir les pignons dans une poêle sèche, retirer, réserver. Toujours dans la même poêle, faire revenir rapidement oignon et ail dans l'huile chaude, laisser tiédir. Mélanger la viande avec le reste des ingrédients, ajouter les pignons réservés, oignon et ail, bien mélanger le tout à la main, réserver au frais à couvert.

**RISSOLES**

*2 feuilles rectangulaires de pâte fraîche (de 56×16 cm), abaisser d'env. 4 cm de plus dans la largeur et la longueur*

*1 œuf, légèrement battu*

*env. 2 c. à soupe de sésame*

Découper chaque abaisse de pâte en 12 carrés. Répartir la farce au centre des carrés, badigeonner les bords avec un peu d'œuf. Rabattre les 4 coins vers le centre, presser les côtés de manière à former un coussinet en pointe. Disposer sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie. Dorer avec le reste d'œuf et parsemer de sésame.

**CUISSON:** faire dorer env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220°C. Ou bien, sans œuf et sans sésame, par portions, env. 3 min dans l'huile chauffée à 180°C. Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou froid.

**REMARQUE:** au Liban, à la place de la pâte fraîche, on utilise de la pâte de filo.

**SUGGESTION:** remplacer le fenugrec par du thym séché.

## L'accord du vin

Des vins libanais? – Oui, il y en a, et même de fameux, comme le Château Musar, le Château Kefraya ou le Château Ksara. Ils s'harmonisent évidemment très bien avec les mézès libanais. Mais un côtes-du-rhône ou un rioja sont aussi de très bons choix. Autre possibilité, de la bière bien fraîche. Pour couronner le repas, nous suggérons un arak. Au Liban, on dit que cette eau-de-vie de raisin anisée «ferme l'estomac». Elle rappelle le raki turc ou l'ouzo grec, et se boit allongée d'eau.

**TEMPÉRATURE DE DÉGUSTATION**
Tous les vins rouges: 16 à 18°C
Arak: glacé ou 16°C

Les recettes sont prévues pour régaler env. 6 personnes. Les mézès sont accompagnés de pita, pain rond libanais. Le pita est fabriqué à partir de farine blanche ou complète, et il est vendu dans les grandes surfaces et les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich

Betty Bossi

# Falafel
## (boulettes de pois chiches)

**Mise en place et préparation: env. 20 min**
**Temps de repos: env. 30 min**
**Cuisson: env. 15 min**

pour env. 40 boulettes

**FALAFEL**
*2 boîtes de pois chiches (d'env. 450 g), égouttés*
*1 c. à soupe de tahina (pâte de sésame)*
*2 c. à soupe de jus de citron*
*½ c. à café de poudre de cumin*
*1 c. à café de curcuma*
*2 pointes de couteau de poivre de Cayenne*
*1 gousse d'ail*
*½ c. à café de sel*

*2 c. à soupe de persil plat, haché*

Mixer les pois chiches avec tous les ingrédients, y compris le sel. Incorporer le persil, laisser reposer à couvert env. 30 minutes. Façonner des boulettes de la grosseur d'une noix, disposer sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie.

**CUISSON:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220°C ou faire dorer, par portions, dans de l'huile chauffée à 180°C. Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou froid avec le dip au yaourt.

**DIP AU YAOURT**
*env. 180 g de yaourt nature à la grecque*
*1 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid*
*1 petite gousse d'ail, pressée*
*1 c. à café de feuilles de menthe, ciselées*

*sel, selon goût*
*poivre du moulin*

Mélanger le yaourt avec tous les ingrédients, y compris la menthe, saler, poivrer.

## L'accord du vin

Des vins libanais? – Oui, il y en a, et même de fameux, comme le Château Musar, le Château Kefraya ou le Château Ksara. Ils s'harmonisent évidemment très bien avec les mézès libanais. Mais un côtes-du-rhône ou un rioja sont aussi de très bons choix. Autre possibilité, de la bière bien fraîche. Pour couronner le repas, nous suggérons un arak. Au Liban, on dit que cette eau-de-vie de raisin anisée «ferme l'estomac». Elle rappelle le raki turc ou l'ouzo grec, et se boit allongée d'eau.

**TEMPÉRATURE DE DÉGUSTATION**
Tous les vins rouges: 16 à 18°C
Arak: glacé ou 16°C

Les recettes sont prévues pour régaler env. 6 personnes. Les mézès sont accompagnés de pita, pain rond libanais. Le pita est fabriqué à partir de farine blanche ou complète, et il est vendu dans les grandes surfaces et les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich

Betty Bossi

# Taboulé
## (salade de boulghour)

**Mise en place et préparation: env. 25 min**

*250 g de boulghour (voir remarque), préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage*
*3 c. à soupe de jus de citron*
*2 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid*
*3 oignons primeurs avec le vert, émincés*
*4 c. à soupe de feuilles de menthe, ciselées*
*4 c. à soupe de persil plat, finement haché*
*2 tomates, mondées, épépinées, concassées*

*sel, poivre selon goût*

Mélanger le boulghour avec tous les ingrédients, y compris les tomates, saler, poivrer.

**REMARQUE:** le boulghour est du blé dur concassé. À défaut, le remplacer par du couscous (semoule de blé dur précuite).

## L'accord du vin

Des vins libanais? – Oui, il y en a, et même de fameux, comme le Château Musar, le Château Kefraya ou le Château Ksara. Ils s'harmonisent évidemment très bien avec les mézès libanais. Mais un côtes-du-rhône ou un rioja sont aussi de très bons choix. Autre possibilité, de la bière bien fraîche. Pour couronner le repas, nous suggérons un arak. Au Liban, on dit que cette eau-de-vie de raisin anisée «ferme l'estomac». Elle rappelle le raki turc ou l'ouzo grec, et se boit allongée d'eau.

**TEMPÉRATURE DE DÉGUSTATION**
Tous les vins rouges: 16 à 18°C
Arak: glacé ou 16°C

Les recettes sont prévues pour régaler env. 6 personnes. Les mézès sont accompagnés de pita, pain rond libanais. Le pita est fabriqué à partir de farine blanche ou complète, et il est vendu dans les grandes surfaces et les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich

Betty Bossi

# Mézès libanais: info-produits

Le tahina ou tahin est une émulsion de graines de sésame grillées et pilées avec du jus de citron, du poivre, de l'ail et des épices. Il est utilisé dans la cuisine libanaise pour épicer différents mets («Hoummos» et «Falafel»).

Les graines de fenugrec («Sambousik d'agneau») sont utilisées dans la cuisine libanaise et indienne. Elles ont une saveur corsée, légèrement amère.

Les feuilles de filo sont utilisées au Liban pour confectionner les «Sambousik d'agneau». Ces feuilles de pâte de froment ultra-fines ressemblent beaucoup à la pâte à strudel.

Tahina, graines de fenugrec, entières ou moulues, et feuilles de filo surgelées sont vendus au rayon alimentation des grands magasins et dans les épiceries orientales.

Extrait du journal Betty Bossi N° 5/2000
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich